

體操教授新論

江都王秋如編

體操教授新論

商務印書館發行

南京高等師範學校
體育專修科編輯的

體 育 研 究

內 容 一 覽

- (一) 論著
- (二) 研究
- (三) 生理
- (四) 衛生
- (五) 演講
- (六) 教材
- (七) 雜俎
- (八) 記事

身體怯弱者，

研究體育者，

要求健康的快樂者，

不可不讀

定價每册三角

商務印書館發行

元(922)

中華民國十一年八月初版

(體操教授新論一册)

(每册定價大洋貳角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 江都王秋如

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

北京	天津	保定	奉天	吉林	龍江
濟南	太原	開封	鄭州	西安	南京
杭州	蘭谿	安慶	蕪湖	南昌	漢口
長沙	常德	衡州	成都	重慶	瀘縣
福州	廣州	潮州	香港	梧州	雲南
貴陽		張家口		新嘉坡	

此書有著作權翻印必究

吾國維新數十年、學徒徧天下、有能發表個人心得力求教育根本上之改進者、千百中殆難數見。而對於此黨彼系此派彼會中之種種無味贅詞、輒不惜犧牲其光陰精力金錢而爲兒戲之出版。至如才人市儈、謀一長篇短說、以博什一之利者、更無論矣。最近如文化運動之說起、坊間競出書卷、益不可以數計。而所謂教育根本上之改進、卒不常有、有之則亦無人過問。吾固不解文化運動者、果安在耶。江都王君秋如畢業於上海中國體育專門學校。歷任桐城、徐州、蕪湖、鳳陽、安慶各中等學校教授、所至皆卓然。喟聲而體魄康強、望其氣卽知爲健者。常與人談論體育意義、滔滔然若傾江海之波。吾方幸王君之得力於學與教者、固無已時。

也。今乃本其平日之學與教而成體操教授新論一書，並囑吾爲之序。吾旣信王君非爲兒戲之出版，吾尤信王君真能發表個人心得力求教育根本上之改進。世固不乏主持文化之人，而有厝意於人羣進化之原者，吾請妄進一言曰，自斯卷始。

中華民國十年十二月桐城吳光祖

自序

秋如不敏、濫竽教育界者雖歷數年、毫無表見、終朝惴惴、輒無已時。蓋知自誤者已非淺鮮、何敢再事誤人、益增罪戾。所幸良師益友、時錫箴言、畀我南針、其能追隨諸君子之後者非在斯乎。是故秋如教授歷年、縱有一二心得、均未輕於問世。殆恐不惟無補於人、抑亦貽誚方家。無如舊時同學、馳函索稿者、數不一見。抄寄無暇、難以報命。無已只有付梓之一法。雖然、是書究能有裨於體育前途否、吾殊未敢自信也。

中華民國十年十二月江都王秋如

凡例

- 一 是書就歷年教授之心得編纂而成可供各學校體操教師及師範學校體育學校生徒之參攷
- 一 是書對於體操教授各方面論敘處皆力祛浮掠之弊
- 一 是書關於教授要項分緒論體操科之目的運動口令管理法教授法改革正法以外更附錄對於改革今後學校體育之意見以期將來學校能得體育之真精神
- 一 編纂是書均在教授餘隙挂一漏萬文字舛淺皆所不免敬希 大雅亮而教之

編者王秋如識

體操教授新論目次

第一章	緒論	一
第二章	體操科之目的	二
第三章	運動	四
第四章	口令	五五
第五章	管理法	五九
第六章	教授法	六三
第七章	改正法	七一
附錄	對於改革今後學校體育之意見	七五

體操教授新論

第一章 緒論

歐化東漸以來，人咸知智德體三育之應並重。然際少數人提倡外，亦不過敷衍從事，備一科目而已。不知求智須用腦力，立德尤恃精神。苟無強健之身體以赴之，則智德又何能完全。故欲言智德，育必以體育爲之先。體育內容雖甚繁雜，然其要不外乎次下各章之所述也。

第二章 體操科之目的

體操科之目的在使全校生徒身體發育、精神活潑，無使有偏頗不均之弊，故最忌矜奇劇烈之運動。至一般目的概分之約有左

之二種。

(一) 生理的目的

由生理學言之、運動之益可以使肌肉強堅、身體發達、呼吸與循環力之增加。他若姿勢之優美、關節之靈動、節制熱度保存機關之敏活、尤其餘事。今將操練既久所得效果列為一表如次。

無形的			有形的			
關節	感覺	膽量	肌肉	身體	骨骼	姿勢
靈敏耐久	靈敏	勇敢強毅	發達堅強	增進健康均齊發育	矯正偏畸完全發達	自然優美動作溫雅

(二) 訓練的目的

教授體操，當本精神上快樂之主義為訓練之目的。使生徒形骸上雖受暫時之拘束，終增益其精神上之快樂。苟生徒視體操為畏途，無精神上活潑之樂趣，則施教者應當悉心研究，窮其所有，而取適當教授及訓練之方法以改良之。否則施教者不能辭其咎也。操練既久，尤易養成生徒忍耐果斷沈毅勇敢協同道德等種種之美德。至若賽球競走遊戲舞蹈等，尤有競爭遊散活潑快樂之意義寓焉。故訓練時，須講解體操遊戲中之用意及授此運動之希望，使學者特別注意，自得下表中諸結果。

智		
見識增廣……斷定	精細注意……思考	記憶想像……靈敏
喚起意志……耐勞		

		德	
		信實	合羣
		德性	忠恕
禮		恭敬	禮節
		謙讓	和順
			溫雅
信		勇敢	熱心
		剛毅	
		服從	義氣
		俠懷	
		沈着	敏速
		盡力	

第三章 運動

運動之種類至繁。要以鍛鍊身軀堅強體魄活潑精神者為第一要素。學者如克分門別類、循序漸進、無使有過勞不及之弊、運動偏頗之病。更當視生徒年齡之大小、體力之壯否、分配運動之難易與動作之簡繁。且所擇之材料尤以培養身體、增進健康、活潑精神為目的。不使偏於一部、須及全身之筋肉、使其伸縮合乎自然、並助血液之循環起養化之作用。使周身發熱、能將體中污垢

藉汗線排出、而無形中除去種種之疾病。至若運動某某之關節、某某之筋肉、外間已有專書論其功用理由、亦無遺漏、故不贅言。今祇將關節骨骼筋肉及基本形式等之理由與名稱畧述於後、以資參考。

一、運動之骨骼關節筋肉表

運動	運動
準備	骨
準	骼
備	關
運	節
動	筋
(動運肢下之易簡乃)	肉
<p>足骨</p> <p>趾骨 蹠骨 跗骨</p> <p>下肢骨</p> <p>腓骨 脛骨 膝蓋骨 大腿骨</p>	<p>髌白關節</p> <p>蝶鉸關節</p> <p>脚關節</p> <p>跗蹠關節</p>
<p>縫匠筋</p> <p>腓腸筋</p> <p>腓骨筋</p> <p>脛骨筋</p> <p>足蹠筋</p> <p>薄股筋</p> <p>恥骨筋</p> <p>直股筋</p>	<p>短(屈)趾筋</p> <p>長(伸)趾筋</p> <p>十字鞞帶</p> <p>橫趾鞞帶</p> <p>總恥伸筋</p> <p>後脛骨筋</p> <p>前脛骨筋</p> <p>比目魚筋</p> <p>膝蓋鞞帶</p> <p>半膜樣筋</p>
<p>半腱樣筋</p> <p>二頭股筋</p> <p>四頭股筋</p> <p>內外大股筋</p> <p>大內轉股筋</p> <p>長股鞘張筋</p> <p>中股筋</p> <p>大臀筋</p> <p>腸骨筋</p>	<p>(動運肢下見餘)</p>

動	運	胸	首
椎 間 軟 骨	胸 骨	胸 椎 骨	頸 椎 骨
節	相接處之關	肋骨與椎骨	樞軸關節 胸椎 頸椎 等
三角頤筋 側直頭筋 肩隅舉筋 後小直頸筋 前大鋸筋 前橫胸筋 舌骨舌筋 甲狀舌骨筋 莖狀舌骨筋 橫突起間筋 前小直頭筋 胸骨胛骨筋 肩胛舌骨筋 胸鎖乳頭筋 皮下頸筋 (頭前後屈) 賴此筋	頂半棘筋 半棘筋 上斜筋 大圓筋 三菱筋 前鋸筋 三稜筋 夾板筋 長頸筋 小胸筋 前中斜角筋 頂夾板筋 頭半棘筋 頸舌骨筋 顎舌骨筋	頭半棘筋 胸鎖乳頭筋 僧帽筋 頭長間筋 闊背筋	

上肢運動					
上	尺	橈	腕	指	掌
骨	骨	骨	骨	骨	骨
肘關節	腕關節	腕關節	指關節	指關節	腕關節
三菱筋	喙膊筋	三頭膊筋	二頭膊筋	三頭膊筋	內膊筋
淺屈指筋	長頭	頭中正	棘上筋	長向後筋	長向後筋
深屈指筋	短伸拇筋	長放拇筋	長向後筋	長向後筋	長向後筋
總指伸(屈)筋	尺側屈手筋	短拇背外轉筋	向前圓筋	向前圓筋	向前圓筋
短伸拇筋	總指伸(屈)筋	總指伸(屈)筋	長向後筋	長向後筋	長向後筋
蟲樣筋	小指屈筋	小指屈筋	短向後筋	短向後筋	短向後筋
小指對筋	小指對筋	小指對筋	尺側屈手筋	尺側屈手筋	尺側屈手筋
小指外轉筋	小指外轉筋	小指外轉筋	短迴後筋	短迴後筋	短迴後筋
背側腕骨韌帶	背側腕骨韌帶	背側腕骨韌帶	短迴後筋	短迴後筋	短迴後筋

腹 部 運 動	肩 背 運 動	平 均 運 動
<p>脊椎骨 肋 骨</p>	<p>鎖骨 肩胛骨 (上肢骨等為姿 勢)</p>	<p>與全身運動同惟 用下肢最多運動 不甚劇烈 盤骨 脊柱骨(餘見下肢)</p>
<p>脊椎關節 肋脊間之軟關節</p>	<p>肩臼關節 (有時亦稍兼肘 關節)</p>	<p>(參觀準備)</p>
<p>直腹筋 橫腹筋 斜腹筋 內斜腹筋 外斜腹筋</p> <p>背腸肋筋 內肋關節 外肋關節 外斜腹筋之腱膜</p>	<p>闊背筋 肩長筋 棘上筋 僧帽筋 夾板筋</p> <p>前大鋸筋 後下鋸筋 肩胛舉筋 短旋背筋 長旋背筋 背半棘筋 背長肋筋</p>	<p>(參觀準備惟所運動之部分甚劇烈耳)</p>

下肢運動	全身運動 (即跳躍運動)	腰部運動
參看準備	此運動為基本形式中之最劇烈者其運動之效果可及全身(參觀全表)	脊椎骨
運動關節較準備 運動稍劇烈	關節運動亦幾及全身而下肢為尤甚	腰關節
<p>屈趾筋 伸趾筋 長屈趾筋 短屈趾筋 梨子狀筋 內閉鎖筋 尾閭筋 足蹠筋膜 第三腓骨筋 第四背側骨筋 第四蹠側骨筋 第三蹠側骨筋</p> <p>方形股筋 膜筋 附趾外轉筋 後脛骨筋</p> <p>長腓骨筋 短腓骨筋</p> <p>內閉鎖筋 梨子狀筋 中腓腸筋 外腓腸筋</p>	參觀筋肉表全部並須注意運動最甚之處	<p>大腰筋 大臀筋 腰背筋膜 方腰筋 腰長筋</p> <p>小腰筋 後下鋸筋 橫隔膜</p> <p>方形腰筋 第三肋骨筋</p>